

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
SEDE DE OCCIDENTE**

**CURSO : ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL SALA MUJERES  
NIVEL: PRINCIPIANTES  
CÓDIGO: EF-8381  
CRÉDITOS: 0  
NÚMERO DE HORAS SEMANALES: 2**

**I CICLO 2012**

**M.Ed. MYNOR RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ**

[mynorgrh@gmail.com](mailto:mynorgrh@gmail.com)

**Cel. 8980-00-16**

**I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El curso de fútbol sala para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

**II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

1. Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
2. Fomentar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

**III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO**

- a) Valorar a través del juego la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.
- b) Entender y practicar el fútbol sala y sus fundamentos a través del juego en forma recreativa.
- c) Ejecutar en forma elemental las destrezas del fútbol sala aplicando los conocimientos adquiridos en las situaciones de aprendizaje.

## CONTENIDOS

- A) Acondicionamiento físico general e Historia del fútbol sala y fútbol salón.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.  
Conducción del balón.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Cabeceo.
- E) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- F) Cobertura del balón (majado) y marca.
- G) Remate.
- H) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- I) Principios de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- J) Principios defensivos.
- L) Transiciones ataque-defensa (contraataques).

## IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de las estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo. Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a los y las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas. Es importante mencionar que este curso estará dispuesto de modo que se pueda intercambiar experiencias en tres disciplinas deportivas relacionadas: **Fútbol Sala, Fútbol Playa, Fútbol.**

## V. RECURSOS DIDÁCTICOS: ESCENARIOS Y MATERIALES DE APRENDIZAJE

Gimnasio  
10 balones de fútbol sala  
10 balones fútbol playa  
10 balones fútbol  
10 conos.  
silbato  
pizarra  
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## VI. CRITERIOS DE MEDICIÓN

- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si una estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda ausente y por lo tanto perderá el curso.

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- Se considera llegada tardía, el retraso de la estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

## VII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
08 de marzo	Actividad introductoria, discusión programa	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
15 de marzo	Elementos básicos del juego. Historia del Fútbol Sala	Profesor	
22 de marzo	El toque del balón. Pases	Profesor	
29 de marzo	Conducción del balón - Recepción de balón	Profesor	
05 de abril	SEMANA SANTA		
12 de abril	Combinación de pases, recepción y conducción de balón	Profesor	
19 de abril	Cabeceo	Profesor	
26 de abril	Repaso de fundamentos básicos		
03 de mayo	Remate	Profesor	
10 de mayo	Jugadas a balón parado		
17 de mayo	Charla con árbitro de fútbol sala	Profesor	
24 de mayo	Introducción a los sistemas defensivos de juego	Profesor	
31 de mayo	ACSM (Libre)		
07 de junio	Torneo interno entre el grupo	Profesor	
14 de junio	Torneo interno entre el grupo	Profesor	
21 de junio	Torneo interno entre el grupo	Profesor	
28 de Junio	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL, EVALUACIÓN DEL CURSO</b>	Profesor y estudiantes	

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Cubero Carmona, José Alberto. (1993). Fútbol Salón Técnicas, Sistemas y Táctica. San José, Costa Rica: (2004).
- FIFA. (2004). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)
- FIFA. (2005). Reglamento oficial de Fútbol Playa. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)
- FIFA. (2004). Reglas de Juego Fútbol Sala. Edición 2000. Documento en formato pdf obtenido de la página web oficial de la FIFA. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)
- García Ocaña, Francisco. (1998). Fútbol y Fútbol Sala, 250 Actividades Socio-motrices. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Rovira Sánchez, José. (1985). Fútbol Sala, Técnicas y Táctica. Barcelona, España : Hispano-Europea.
- Sanpedro Molinero, Javier. (1993). Iniciación al Fútbol Sala. Madrid, España : Gymnos.
- Talaga, J. (1989). Fútbol: 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica. Madrid, España: Gymnos.
- Teunissen, E. (1997). El fútbol sala: Técnica, táctica, entrenamiento, reglamento. Colección Herakles. Barcelona, España: Hispano Europea.